



## CALDO DE FEIJÃO

Ideal para dias frios, fonte de fibras, proteína e carboidrato

 1 porção

## INGREDIENTES

- 300 gramas de feijão carioca cozido
- 300 gramas de bebida, água de torneira
- 1 dente de alho, cru (3 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o feijão até ficar macio, refogue o alho e tempere a gosto, se já tiver feijão da semana pronto na geladeira pode utilizar dele mesmo;
- 2º Bata no liquidificador com a água, é interessante que fique um pouco mais liquido pois após ferver vai engrossar;
- 3º Sirva com couve, tomate picado, cebolinha e salsa, chimichurri, fumaça em pó, ou o que preferir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (603 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	15 g	19 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	26 g	102 %
SÓDIO	3 mg	18 mg	1 %